

令和3年

10がっ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【東小・富戸小・大池小・南小・旭小】

日	給食なし	献立	小麦	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金	大池小 1,2年	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				606 Kcal
		さつまいもごはん								こめ さつまいも		さけ しお	たんぱく質 26.3 g
		さわらのやさいあんかけ							さわら ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	脂質 18.1 g
		わかめスープ							とうふ わかめ	でんぷん じゃがいも ごまあぶら	はねぎ ししいたけ だけのこ	さばぶし しょうゆ しお こしょう	塩分 3.0 g
4 月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				631 Kcal
		ごはん								こめ			たんぱく質 30.1 g
		さけのしおやき							さけ			しお	脂質 15.7 g
		こまつなごまあえ								ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	塩分 2.5 g
		ほうとうじる							ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	かほちゃ はくさい だいこん にんじん しめじ しいたけ ねぎ	さばぶし しょうゆ	
5 火		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				669 Kcal
		ロールパン◎							ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		たんぱく質 29.5 g
		ぶたにくとおまめのトマトに							ぶたにく いんげんまめ	でんぷん あぶら	たまねぎ ビーマン トマト マッシュルーム トマトジュース	パイオン しお こしょう ケチャップ	脂質 25.9 g
		マセドアンサラダ							ハム	じゃがいも さとう あぶら	きゅうり にんじん	す しお こしょう からし	塩分 3.6 g
		ちんげんさいとたまごのスープ							たまご ベーコン	でんぷん	ちんげんさい	パイオン しょうゆ しお こしょう	
6 水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				686 Kcal
		てんぷらうどん							いか たまご	うどん(こむぎこ) さつまいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	さばぶし しょうゆ みりん さけ こぶだし しお	たんぱく質 27.0 g
		はくさいとわかめのおひたし							わかめ しらす		はくさい	しょうゆ	脂質 18.2 g
		だけのこことこんにゃくのいりに								さとう ごま あぶら	だけのこ こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん	塩分 3.6 g
7 木		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				643 Kcal
		ごはん								こめ			たんぱく質 26.9 g
		にくとうふ							とうふ ぶたにく	さとう でんぷん	こまつな ねぎ にんじん しょうが	さばぶし しょうゆ	脂質 20.0 g
		しらすいりシューマイ◎							しらすいりシューマイ(たまねぎ)	たら しらす さとう	ぶたあぶら しょうが こむぎこ	だいすこ	塩分 2.0 g
		アーモンドあえ								さとう アーモンド	はくさい キャベツ もやし	しょうゆ	
8 金	東小 1-5年 富戸小 5年	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				648 Kcal
		しよくパン◎							しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		たんぱく質 27.5 g
		チキンのブラウンシチュー							とりにく だいす	こむぎこ バター さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん しめじ エリンギ にんにく マッシュルーム	パイオン ソース しょうゆ デミグラスソース ワイン しお ケチャップ	脂質 22.2 g
		わかめとコーンのサラダ							ツナ わかめ	あぶら さとう	コーン きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし	塩分 3.6 g
11 月		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				663 Kcal
		カレーライス							ぶたにく	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	パイオン カレールウ しお ソース しょうゆ カレーコ	たんぱく質 22.2 g
		ナッツいりかいそうサラダ							かいそう ツナ	アーモンド さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	脂質 21.0 g
		ふくじんづけ◎							ふくじんづけ (だいこん)	なす きゅうり れんこん	しょうが しそ さとう		塩分 3.4 g
		ブルーヨーグルト◎							ヨーグルト (さとう)	だっしふんにゅう	ブルー		
12 火	東小 6年	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				679 Kcal
		ロールパン◎							ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		たんぱく質 38.1 g
		かますのデルモニコ							かます チーズ たまご ハム	こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ ビーマン	しお こしょう	脂質 24.8 g
		サザエとしらすのペペロンチーノ							さざえ しらす	スパゲティー あぶら オリーブあぶら	こまつな たまねぎ にんにく	しょうゆ しお こしょう さけ	塩分 4.2 g
13 水		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				690 Kcal
		ごはん								こめ			たんぱく質 29.2 g
		きんぴらエッグ							たまご ぶたにく ひじき さつまいも	さとう あぶら	ごぼう にんじん	しょうゆ	脂質 23.5 g
		なっとう◎							なっとう (だいす)	たれ からし			塩分 1.9 g
		きのみあえ								アーモンド くるみ さとう	はくさい もやし ほうれんそう	しょうゆ	
14 木	富戸小	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				604 Kcal
		だいすいりひじきごはん							だいす とりにく ひじき あぶらあげ	こめ さとう	にんじん ししいたけ	しょうゆ みりん さけ	たんぱく質 25.3 g
		やしししゃも							ししゃも				脂質 15.9 g
		くきわかめのあえもの							くきわかめ	さとう あぶら	きゅうり コーン	す しょうゆ しお	塩分 3.0 g
		みそじる							みそ	じゃがいも	たまねぎ はねぎ	さばぶし	
15 金	大池小 3,4,5年 富戸小	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				604 Kcal
		しよくパン◎							しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		たんぱく質 29.0 g
		ハンバーグ							ぶたにく ぎゅうにく たまご だっしふんにゅう	パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう ソース ケチャップ	脂質 23.8 g
		キャベツソテー								あぶら	キャベツ にんじん ビーマン	しょうゆ しお こしょう	塩分 3.5 g
		しずおかやさいスープ							ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん トマト セロリー	パイオン しょうゆ しお こしょう	
かき									かき				

日	給食なし	献立	小麦	卵	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
18月		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう				681 Kcal	
		くりごはん							こめ	くり	さけ しょうゆ しお	28.5 g	
		さばのごまやき						さば みそ	ごま さとう	にんにく	さけ みりん とうがらし	18.8 g	
		さんしょくあえ						わかめ	さとう	だいこん にんじん ほうれんそう	しょうゆ す	3.2 g	
19火		すましじる						あべかわとうらんだんご	とうらふ きなこ	しらたまこ こむぎこ さとう	さばぶし しょうゆ しお		
		きゅうにゅう						ぎゅうにゅう			しお		
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		664 Kcal	
		チリコンカン						だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ソース しお こしょう	28.2 g	
		やさいのレモンサラダ							さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しお す	23.7 g	
20水		はくさいときのこのスープ						ベーコン		はくさい しめじ エリンギ	チンタン しょうゆ しお	3.3 g	
		とうにゅういりスイーツポテト						とうにゅう	さつまいも さとう バター		こしょう		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			みりん		
		ごはん							こめ			712 Kcal	
		わらさのちゅうからう						わらさ	でんぷん あぶら さとう	ねぎ しょうが	しょうゆ さけ	29.1 g	
21木		ヤマウンセン							はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ	25.2 g	
		ごもくスープ		X				とりにく とうらふ	でんぷん	だけのこ しいたけ ねぎ	チンタン しょうゆ しお	2.5 g	
		りんご						うずらのたまご		しょうが		2.5 g	
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
22金		しらすごはん						しらす わかめ	こめ			684 Kcal	
		とうらふのまさごあげ			X		X	とうらふ とりにく えび	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお	34.4 g	
		ごまあえ						たまご おから	ごま さとう	はくさい いんげん	しょうゆ	22.6 g	
		あさりのみそしる						あさり あぶらあげ みそ		だいこん ねぎ	さばぶし	3.5 g	
22金		マスカット									マスカット		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		676 Kcal	
		あきのかおりシチュー	X		X	X		とりにく ベーコン えび	くり パター こむぎこ	たまねぎ かほちゃ しめじ	パイオン しお こしょう	32.6 g	
		スパイシーピーズ						だっしふんにゅう	あぶら	にんじん グリンピース	しょうゆ	25.1 g	
25月		ブロccoli-サラダ						だいず	でんぷん あぶら		しお こしょう カレー	2.7 g	
		オレンジ							さとう あぶら	ブロccoli- きゅうり	す しょうゆ しお		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ			637 Kcal	
		さばのいとうやき						さば みそ	さとう あぶら	たまねぎ たけのこ しめじ	みりん しょうゆ しお	31.0 g	
26火		しずおかやさいのおひたし						かつおぶし		しょうが	みりん しょうゆ しお	19.1 g	
		つみれじる			X			じゃこだんご (たら)	ほき じゃこ あじ	たちうお でんぷん たまねぎ	しょうゆ	3.4 g	
		みかん						うずらのたまご		にんじん こまつな しいたけ	さばぶし しょうゆ しお		
		みかん								ねぎ			
27水		みかん									みかん		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		ロールパン◎	X		X			ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		628 Kcal	
		やきそば	X					ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ もやし	ソース しお こしょう	25.1 g	
28木		だいずのちゅうからうサラダ						だいず	ごま さとう	ごまあぶら	きゅうり コーン	23.4 g	
		あまなつみかんかん									す しょうゆ しお	2.9 g	
		あまなつみかんかん									トウバンジャン		
		あまなつみかんかん									あまなつみかんかん		
		あまなつみかんかん									あまなつみかんかん		
29金		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		ごはん							こめ			694 Kcal	
		かじょうどうら						なまあげ ぶたにく	さとう でんぷん あぶら	ねぎ にんじん たけのこ	しょうゆ パイオン	29.2 g	
		つけもの							ごま	しいたけ しょうが	とうがらし	21.7 g	
		さつまいものみそしる						あぶらあげ みそ	さつまいも	たくあん きゅうり	しょうゆ	3.1 g	
28木		りんごゼリー◎						りんごゼリー (りんご)	りんご	りんご	さとう		
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		コーンピラフ			X			とりにく	こめ バター	コーン にんじん グリンピース	しお こしょう コンソメ	615 Kcal	
		いかとねぎのあげボール						いか	じゃがいも でんぷん こめ	キャベツ たまねぎ もやし	しお	26.0 g	
29金		やさいスープ						ベーコン	じゃがいも	あぶら	はねぎ	17.2 g	
		やさいのさっぱりあえ							さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	パイオン しょうゆ しお	3.6 g	
		みかん								セロリー	こしょう		
		みかん								キャベツ ブロccoli-	す しお しょうゆ		
29金		みかん								にんじん			
		ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
		しょくパン◎	X		X			しょくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		644 Kcal	
		じゃがいものグラタン	X		X			ベーコン だっしふんにゅう	じゃがいも こむぎこ	バター	たまねぎ パセリ	パイオン しお こしょう	24.9 g
		ミニサラダ						チーズ	あぶら	パンこ	マッシュルーム	22.9 g	
29金		はるさめスープ						とりにく	はるさめ	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	3.5 g	
		ブルーベリーゼリー◎						ブルーベリーゼリー (さとう)	ブルーベリー	かんてん			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。